**Дифференцированный зачёт:**

1. Для приема мяча от нападающего удара стойка:

а) высокая;

б) низкая;

в) средняя

2. Основная нагрузка при передаче мяча сверху ложится на пальцы:

а) все, кроме больших;

б) большие и указательные;

в) все пальцы

3. В момент удара по мячу правой рукой при выполнении прямой верхней подачи впереди:

а) правая нога;

б) левая нога;

в) правое плечо

4. Можно выполнять удар по мячу:

а) только рукой или руками;

б) любой частью тела;

в) любой частью тела, кроме ног

5. Перед выполнением нападающего удара стойка в волейболе:

а) высокая;

б) низкая;

в) средняя

6. Блокирующий игрок после блокирующего действия:

а) не имеет права касаться мяча;

б) может коснуться мяча один раз;

в)  может коснуться мяча один раз только руками или рукой

7. При выполнении прямого нападающего удара кисть накладывается на мяч:

а) сзади-снизу;

б) сзади;

в) сзади-сверху

8. Согнутые в локтевых суставах руки в момент приема мяча снизу:

а) ошибка;

б) правильно;

в) не имеет значения

9. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точек опоры:

а) упор;

б) сед;

в) стойка

10. Прыжок со снаряда:

а) прыжок;

б) соскок;

в) спад

11. Полет после отталкивания ногами или руками от опоры:

а) прыжок;

б) соскок;

в) сальто

12. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки в гимнастике:

а) группировка;

б) стойка;

в) мост

13. Согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди, кисти захватывают голени:

а) группировка;

б) хват;

в) сед

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела:

а) перекат;

б) кувырок;

в) переворот

15. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата:

а) спад;

б) вис;

в) сед